

# OCTOBRE

## VIE ASSOCIATIVE

Lundi 12 octobre

Formation pour les associations - Concevoir des documents de communication attrayants

Salle multi-activités  
18h-20h



Dirigeants, bénévoles et porteurs de projets associatifs

En partenariat avec PSA Savoie, apprenez à maîtriser les règles pour concevoir une affiche. Utilisation de l'outil Canva pour la réalisation d'une affiche ou d'un document type compte rendu attrayant.

Les participants doivent impérativement apporter leur ordinateur.

Inscription jusqu'au 5 octobre

## INTERGÉNÉRATIONNEL

Mercredi 14 octobre

La Pause Ludique  
Atelier photo

A partir de 7 ans

Salle multi-activités  
15h-17h

En compagnie de Baptiste PAYEN, photographe et illustrateur, découvrez les bases de la photographie. Apprenez à mettre en valeur les objets de tous les jours et ce qui vous entoure quotidiennement.

## SORTIE POUR TOUS

Samedi 17 octobre

Lyon et le musée de Confluences  
Programme complet à venir



Ouvert à tous

Lyon à définir

En partenariat avec l'Espace Jeunes de la 3CMA.  
Tarifs : selon quotient familial

**OUVERT EN SEMAINE**

**Matin de 9h à 12h**

**Après midi de 13h30 à 17h30 (mercredi 18h)**

Fermé le mardi matin et le vendredi après-midi

**LA FOURMILIÈRE**

11, rue du Parc de la Vanoise  
73300 SAINT JEAN DE MAURIENNE

Tél. 04 79 59 90 56 - [contact@fourmilieres-73.fr](mailto:contact@fourmilieres-73.fr)

**WWW.FOURMILIERE-73.FR**



# CET AUTOMNE

## LA LUDOTHÈQUE CONTINUE

A défaut de pouvoir nous rassembler autour d'une table de jeux, **La Fourmière** propose gratuitement à ses adhérents d'emprunter des **jeux de société**. Ce service est proposé dès à présent et jusqu'à nouvel ordre. Nous espérons que vous passerez ainsi de bons moments en famille ou entre amis ! Conditions de prêt et liste des jeux sur notre site ou nous consulter.

## OPÉRATION PREMIÈRES PAGES

Cette opération portée par le Conseil Départemental vise à encourager l'accès aux livres dès le plus jeune âge. Ainsi les enfants nés ou adoptés en 2019 se voient offrir l'album « Moi, j'ai peur du loup » d'Emilie Vast. Venez le retirer gratuitement dans les bibliothèques ou à La Fourmière !

Et pour accompagner les premiers pas de Bébé dans l'univers du livre, le programme d'animations dans les bibliothèques et structures Petite Enfance de Cœur de Maurienne-Arvan se déroulera tout au long de l'automne.

Retrouvez tout le programme sur le site : <https://www.premierespages.fr/>

## DEVENIR BÉNÉVOLE À LA FOURMILIÈRE

Vous avez du temps à donner ? Vous souhaitez aider les autres ? Dès la rentrée, le **service écrivain public** est à la recherche de **nouveaux bénévoles**: aide aux démarches administratives en ligne, rédaction de courriers, formulaires à remplir.

Vous pouvez aussi devenir bénévoles sur d'autres actions. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

# AUTOMNE 2020

# PROGRAMME



## PARENTALITÉ

Parent'aise

«Jeu deviens parent »

Salle multi-activités  
9h-11h

Parents et enfants de 0 à 3 ans



A travers un jeu de société conçu par les conseillères du Pôle d'Accompagnement des Familles de la CAF, préparez l'arrivée de votre enfant.

Jeudi 3 septembre

## PARENTALITÉ

Parent'aise - Portage, couches lavables et fabrication de liniment

Salle multi-activités  
9h-11h



Parents et enfants de 0 à 3 ans

Vous êtes perdu(e) dans les innombrables modèles de portage ou de couches lavables ? Cet atelier est fait pour vous ! Rien de mieux que de voir, toucher, essayer, et profiter des conseils de Fanny avant de faire ses propres choix.

Jeudi 17 septembre

## VIE ASSOCIATIVE

Forum des associations - 8<sup>e</sup> édition

Complexe sportif Pierre Rey  
9h30-12h30

Inscription aux activités sportives ou de loisirs, engagement associatif ou simple curiosité pour la vitalité du territoire, le forum des associations est le rendez-vous traditionnel de la rentrée de septembre et l'occasion pour les habitants de (re)découvrir les activités proposées par les associations.

Sans inscription

Samedi 5 septembre

## PARENTALITÉ

Côté Parents

Accompagner mon enfant dans ses devoirs

Salle multi-activités  
20h00-21h30



Quelle posture adopter pour accompagner nos enfants dans leurs devoirs en limitant les crises ? Discutons-en librement entre parents et professionnels de l'éducation. Avec Sandrine Donzel, psychopraticienne.

Mardi 22 septembre

## INTERGÉNÉRATIONNEL

La Pause Ludique - Atelier du mouvement

Salle multi-activités  
15h-17h

Adultes et seniors

En compagnie d'Isabella, praticienne Feldenkraïis, découvrez une méthode douce pour conserver votre souplesse et votre équilibre. En 2020, le thème du cerveau en mouvement est mis à l'honneur.

Mercredi 16 septembre

## INTERGÉNÉRATIONNEL

La Pause Ludique

Atelier de création musicale

Salle multi-activités  
15h-17h

A partir de 7 ans

Embarquez pour une expérience sonore avec Bastien VERNEY, musicien, qui vous fera découvrir la musique à travers des objets du quotidien. Fabriquez votre propre instrument et participez à une création musicale. Cycle de 3 séances : 23, 30 septembre et 7 octobre.

Mercredi 23 septembre

## PARENTALITÉ

«Moi, j'ai peur du loup»

Lecture animée pour les tout-petits

Local de la Bastille, rue Gabriel Péri  
16h

Parents et enfants de 0 à 6 ans



Dans le cadre de l'opération 1ères Pages, entrez avec bébé dans l'univers de la lecture et découvrez l'album offert en 2020 «Moi, j'ai peur du loup» d'Emilie Vast. Animation adaptée aux tout-petits proposée en partenariat avec la PMI et le Département de la Savoie.

Mercredi 16 septembre

## VIE ASSOCIATIVE

Formation pour les associations

Organiser une Assemblée Générale attrayante

Salle multi-activités  
18h-20h



Dirigeants, bénévoles et porteurs de projets associatifs

En partenariat avec PSA Savoie, venez acquérir les outils pour dynamiser votre assemblée générale en valorisant le fonctionnement démocratique.

Vendredi 25 septembre

Inscription jusqu'au 18 septembre

## PARENTALITÉ

Parent'aise

L'allaitement

Salle multi-activités  
9h-11h

Parents et enfants de 0 à 3 ans



Virginie Paret, conseillère en lactation, et Virginie Ricci, infirmière PMI, répondent à toutes vos questions concernant l'allaitement.

Jeudi 1<sup>er</sup> octobre

## PARENTALITÉ

Le Laboratoire Musical

Stage de chant parent-enfant

Salle multi-activités  
18h-20h

Parents et enfants de 5 ans et +



Avec Cécile Masson, musicienne et professeur de musique, découvrez le plaisir de jouer avec vos cordes vocales et de chanter à plusieurs en toute détente. Un plaisir à partager en famille ! (ouvert aux plus petits) Tarifs : adulte : 5 € - enfants : 3€

Vendredi 2 octobre

Inscriptions jusqu'au 23 septembre

## PARENTALITÉ

Côté Parents - Composer des repas sains et équilibrés pour toute la famille au quotidien

Salle multi-activités  
19h-21h



«Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?». Après cette soirée sous forme d'atelier cuisine et de dégustation, vous répondrez sans difficulté à cette question ! Avec Christel Henry, naturopathe.

Vendredi 9 octobre

## SÉNIORS

Conférence : Vieillir, c'est vivre !

Animée par Catherine GUCHER

Salle des Echos - Hermillon  
10h



En partenariat avec le Salon du Livre d'Hermillon, conférence sur le vieillissement positif donnée par Catherine GUCHER, maître de conférences à l'université de Grenoble et auteur du roman *Et qu'importe la révolution ?* qu'elle dédicacera sur le Salon.

Dimanche 11 octobre